



骨科病友圈

互动精选

沈阳市骨科医院
运动医学科主任医师 金成辉



个人简介：中国医药教育协会肩肘运动医学专业委员会委员、辽宁省运动医学分会青年委员会委员、辽宁省中西医结合学会青年中医委员会委员、辽宁省中医软伤委员会中医药委员、沈阳市工伤鉴定委员会专家组成员。

Q 酒精、碘伏、双氧水的区别？

A 1. 酒精：较强型消毒制剂，有杀菌、腐蚀坏死组织的作用（对大面积伤口清洗时有较强疼痛感），可消除碘伏消毒后留下的印记。

2. 碘伏：普通消毒制剂，有杀菌的作用（使用时基本无疼痛）但清洗完毕后会留印记。

3. 双氧水的强氧化性可以清理伤口，有强效杀菌的作用（对大面积伤口清洗时有较强疼痛感），对伤口清洗后不必担心二次感染。

Q 运动过量会得滑膜炎吗？能治好吗？需要手术吗？还是吃消炎药就行？

A 运动过量会导致滑膜炎，滑膜炎是可以治愈的，但是也存在着反复发作的风险。

滑膜炎是由于各种原因导致滑膜产生了无菌性的炎症，从而造成滑膜的增生、肥厚、渗出，表现为局部的肿胀、疼痛以及慢性进展性的关节功能障碍。经过相应的抗炎、镇痛治疗、物理治疗以及制动休息，甚至可以采取免疫调节制剂以及激素来进行治疗。局部滑膜的炎症完全消散，滑膜逐渐恢复正常组织结构，就达到了治愈。但是如果治愈以后，在其他不良因素的刺激下，再次出现滑膜的无菌性炎症，常常会出现复发，而且可以发生多次复发的情况。单纯的滑膜炎首选保守治疗，无须手术干预，症状严重的，反复发作影响生活质量的可以慎重选择手术治疗。

Q 玩游戏时间长，手腕疼得动不了，怎么办？

A “鼠标手”即“腕管综合征”，是指人体的正中神经在进入手掌部的经络中，受到压迫所产生的症状，主要会导致食指和中指疼痛、麻木与拇指肌肉无力感。现在，越来越多的人每天长时间地接触、使用电脑，这些上网族多数每天重复着在键盘上打字和移动鼠标，手腕关节因长期密集、反复和过度地活动，导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛。建议大家通过运动疗法来缓解“鼠标手”。

【“鼠标手”的运动疗法】

动作1：用手表做辅助器械，按顺时针和逆时针转动手腕25次。功效：缓解手腕肌肉酸痛感觉。

动作2：手握带有负重的水瓶，首先手掌向上握水瓶，做从自然下垂到向上抬起动作，然后是手掌向下握水瓶，做从下到上的运动，各25次，锻炼腕屈肌。功效：防治腕关节骨刺增生，增强手腕力量。

动作3：舒展身体各部位时，也要用力握拳，每次20至30秒钟，做2至3次。功效：增强关节抵抗力，促进血液循环。

动作4：吸足气用力握拳，用力吐气，同时急速依次伸开小指、无名指、中指、食指、拇指。左右手各做10次。功效：锻炼手部骨节，舒缓僵硬状态。

动作5：用一只手的食指和拇指揉捏另一只手的手指，从大拇指开始，每个手指各做10秒钟，平稳呼吸。功效：促进血液循环，放松身心。

动作6：双手持球（如网球），或持手掌可握住的事物（如水果等），上下翻动手腕各20次。球的重量可依自己力量而定。功效：增强手腕力量，锻炼肢体协调能力。

动作7：双掌合十，前后运动摩擦致微热。功效：促进手部的血液循环。肩部：左手臂向右拉伸时，颈部向左拉伸，注意手臂不要过高，和胸部有一定距离，不要有压迫感。每次保持30秒至45秒，再换右手臂做。

在治疗期间应避免手腕用力和受寒，疼痛较重时可做热敷，结合痛点封闭治疗，疗效会更好。

辽沈晚报病友圈解惑

血栓病友圈

互动精选

辽宁省血栓病中西医结合医疗中心（沈阳市第二中医医院）主任医师，脑病科主任 孟祥亚



个人简介：辽宁省中西医结合学会神经内科专业委员会副主任委员，中国医药教育协会眩晕专业委员会委员，中国中药协会脑病专业委员会眩晕学组委员，中国医师协会中西医结合医师分会脑心同治专业委员会委员，中国民族医药学会脑病分会和老年病分会理事，辽宁省卒中学会监事，辽宁省中医药学会血栓病专业委员会常委。

Q 目前我国脑血栓发病患者都呈现一种什么样的态势？

A 目前在我国脑血栓的发病率和复发率都比较高，一般男性多于女性，患病的群体中70%以上都有明显的后遗症。嗜酒等不良生活习惯是导致脑血栓的重要原因之一，经常抽烟喝酒的人要比其他人患脑血栓的几率更高一些，但除了喝大酒之外导致脑血栓的因素还有很多。因此，关于脑血栓的知识我们都应该了解以便提前做好预防。

Q 脑血栓是什么？

A 脑血栓是指脑动脉由于局部血管的管壁增厚、管腔狭窄或闭塞，引起脑局部血流减少或供血中断，导致脑供血区域的脑组织缺血、缺氧或变性坏死，从而表现出瘫痪、言语不利、肢体麻木或头晕等症状。血栓多是在脑动脉粥样硬化和斑块的基础上形成的，还有一些是因为血液成分异常或心脏病变（如心梗和心律失常）的原因造成的。

Q 长期饮酒的人增加脑血栓的风险，还有哪些问题也会引发脑血栓？

A 大多数人都知道喝酒是导致脑血栓的重要原因。因为经常喝酒，酒精刺激血管壁，会导致血管的弹性降低，而且会损伤血管内膜，导致血脂沉积在管壁上，时间长了会加快动脉粥样硬化的形成，血管管腔变得狭窄，这时就可能会诱发脑血栓。其次，喝酒后交感神经会处在兴奋状态中，血压会升高，再加上动脉粥样硬化导致血管壁破坏、弹性降低，就会容易出现血管破裂致脑出血的情况。

另外，长期过量饮酒和不注意科学饮食还能增加代谢异常的风险，会增加糖尿病的患病风险，而且还能损害心脏，导致冠心病和心律失常的发生。当然了，对肝脏和肾脏的危害也挺大。

对于脑血栓的致病因素，酒喝多了确实会增加脑血栓或脑出血的患病风险，导致脑血栓的因素除了喝大酒之外还有很多，比如吸烟、盐重、肥胖、活动少、饮水少、熬夜等，还包括一些常见慢性病，比如糖尿病、高血压、高血脂症等等。而这些都是可以被改变或治疗的，如果我们很好地解决了这些问题，那就避免了半身不遂等恶劣症状的发生。

Q 我们应该怎么预防脑血栓疾病的发生？

A 戒烟限酒，合理膳食，适当运动，心理平衡。针对脑血栓预防方面，生活习惯的科学化和定期体检很重要。饮酒不宜过频，不宜过度。再有应该合理调整饮食结构，平时要避免吃太过油腻和过于盐重的食物。此外，还应注意调控情绪，不能过于激动，另外，养成良好的作息习惯也很关键，还应该适当进行运动锻炼。对于容易引发血栓的基础性疾病，比如高血压、糖尿病、高血脂等，除了生活习惯的调节，还应该积极进行药物调控和定期复诊评估。



情系健康，多一点理解，多一点沟通



健康之花，与大家携手共裁



我只是一个记录事实的人
为您呈现真实的美好辽宁